Dietista-nutricionista | Julia Gallego



ENSALADAS

Ensalada de berenjena a la plancha

2 raciones

Ingredientes

- Berenjena
- Aceite de oliva
- Aguacate
- Queso fresco de cabra
- Lonchas de pavo
- Jamón serrano
- Miel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre de Módena

Elaboración

1. Corta la berenjena en rodajas y hazla a la plancha con un poquito de aceite de oliva hasta que quede tierna
2. Si ves que queda muy dura, echa un poquito de agua para que se cueza
3. Haz lo mismo con el aguacate y el queso fresco de cabra
4. Coloca todo en una bandeja bonita y añade unas lonchas de pavo y jamón serrano
5. Prepara el aliño con un poquito de miel, aceite de oliva virgen extra, sal y vinagre de Módena
6. Aliña, mezcla y disfruta

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga